

## 焼きそば



調理モード コンビ/50/180°C/8分



食育ヒント

焼きそばの起源は、中国の「炒麵(チャオメン)」で、醤油や塩味のものでした。終戦直後の日本では、小麦粉の入手が難しく、代わりにキャベツでかさ増していました。味が薄まった分を濃いソースで補おうとしたところから、日本のソース焼きそばは始まったとされています。

栄養価[1人分]

エネルギー

453kcal

タンパク質

18.3g

脂質

17.0g

炭水化物

65.7g

食塩相当量

2.6g

備品： 1/1 65mmホテルパン  
クッキングシート



## 材料

材料	1人分	10人分
蒸し中華麺	150g	1500g
豚バラ肉(一口大)	30g	300g
いか(短冊)	30g	300g
キャベツ(色紙切り)	70g	700g
人参(短冊)	15g	150g
ピーマン(千切り)	15g	150g
油	2g	20g
塩	0.3g	3g
こしょう	0.01g	0.1g
焼きそばソース(液体)	20g	200g



## 作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る
- ②野菜・いかは食べやすい大きさに切り、半量の油で混ぜ合わせる
- ③クッキングシートを敷いたホテルパンに麺を入れ、半量の油を加えてほぐし混ぜ、半量のソースも混ぜる。
- ④③の麺の上に②→①の順に具材を広げて乗せ、塩・こしょう・ソースをかけ、予熱したスチコンで加熱する  
【コンビ/50/180°C/8分】
- ⑤加熱終了後、よく混ぜ合わせる

## ワンポイント

- ・火の通りにくい肉類を一番上に広げましょう。
- ・豚肉を1枚1枚広げる手間が大変な場合、サッと湯通しすると広げやすく、加熱ムラの心配がありません。

※10人分=1/1ホテルパン1枚分